



नव जन्चेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



निर्देशक दीपेन्द्र के सनालको आगामी फिल्म 'घर नठबर २' को मुख्य अभिनेत्रीमा केकी अधिकारी अनुबन्धित भएका छन्। यो फिल्म 'के घर के डेर'को दोस्रो श्रृंखला हो। दुवै अभिनेत्रीसँग निर्माताले लिखित 'सठकोता' गरेको जनाइएको छ। जत वैशाखमा 'बोवसीको घर' सुपरहित अपरिचित केकीले होम प्रोडक्सन बाहिरको फिल्ममा पहिलोपटक काम गर्न लागेकी हुन्। 'सुस्ना'को छायांकन राकेशप्रशि उपसनाको यो नयाँ फिल्म हुनेछ।

आजको विचार...



संस्कृतिक... (दुई रेजमा) सकरप्रसाद रिजाल

मस्टोपी फिल्म निर्देशकको रूपमा चिनिएका सुदर्शन थापाले अब आफूलाई परिवर्तन गर्न सँगिरहेको देखिन्छ। अघिल्लो फिल्म 'प्रसाद २' सांजातिक विषयवस्तुमा बनाएका थिए। अब यस वर्ष उनले अर्को फिल्म 'सावयथा' लिख्न आउदैछ, जुन ध्वसन विद्यामा बनेको हो। अभिनेत्री पूजा शर्मा पत्रकारको भूमिकामा देखिनेछन्। अभिनेत्रीद्वय पिचका कार्की र नीकिता चाण्डेलाई पनि टिजरमा देख्न सकिन्छ। निर्देशक थापाले यो फिल्म बनाउन आफूलाई निकै चुनौती भएको बताएका छन्।



□ वर्ष ३० □ अंक २५ □ शेर ९ साउन २५ गते शुक्रबार 9 August 2024, Friday □ पृष्ठ संख्या 8 मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

डुङ्गा दुर्घटनामा ३४

जनाको मृत्यु

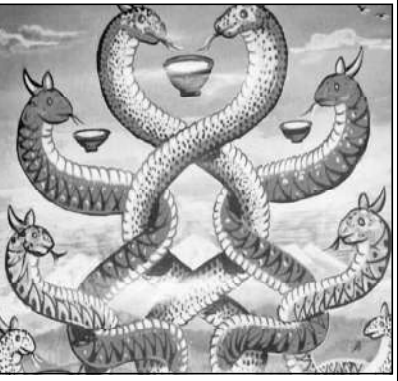
(रासस/एएफपी)

बङ्गलादेश, साउन २४/बुधवारसम्म म्यानमाबाट भागेर बङ्गलादेश जाने क्रममा डुङ्गा दुर्घटना हुँदा ३४ जना रोहिङ्गा शरणार्थीको मृत्यु भएको छ। उनीहरू शव निकालिएको स्थानीय सरकारका एक शीर्ष अधिकारीले विहीबार बताएका छन्। बङ्गलादेशको नदीमा मंगलबार भएको उक्त दुर्घटनामा साना बच्चाहरूसहित १० जनाको शव तत्काल निकालिएको थियो। हालसम्म कूल मृतको संख्या ३४ पुगेको छ। उनीहरू म्यानमाको रखाइत राज्यस्थित आफ्नो गाउँबाट भागेका र उनीहरूको सानो बहाज बङ्गलादेशको शाहपरी टापु नजिकै नाफ नदीमा बुब्रेको प्रहरीले जनाएको छ। बङ्गलादेशको टेकनाफ सीमाक्षेत्रका सरकारी प्रशासक अदनान चौधरीले उक्त डुङ्गामा म्यानमाबाट आएका मुस्लिम रोहिङ्ग्याहरू रहेको बताए। 'रोहिङ्ग्याहरू म्यानमाबाट आफ्नो ज्यान जोगाउन भागिरहेका छन्, उनले भने। 'विगत केही हप्तामा म्यानमाको रखाइत राज्यमा भएको युद्धबाट कम्तीमा एक हजार रोहिङ्ग्याहरू बङ्गलादेशतर्फ भागेका छन्,' चौधरीले भने। अराकान आर्मी (एए) ले नोभेम्बरमा सल्लाह जुटाएको सेनामाथि आक्रमण गरेपछि रखाइत राज्यमा द्वन्द्व बढिएको हो। बङ्गलादेशमा करिब १० लाख रोहिङ्ग्याले शरण लिएका छन् जसमध्ये अधिकांश सन् २०१७ मा सैन्य दमनपछि रखाइतबाट भागेका थिए।

आज नागपञ्चमी

कागजका नाग टाँसिँदै, साँचैका मासिँदै

रायबन्धु रायमाझी
पाप्या, साउन २४/आज श्रावण शुक्ल पञ्चमी अर्थात् नाग पञ्चमी। हिन्दु धर्मावलम्बीहरूले घरको ढोकाभाथि नागको चित्र टाँसी गाईको दूध, फूल अक्षताको साथमा गाईको गोबरसहित नागको पूजा अर्चना गरी मनाउँदै छन्। नागपञ्चमीको दिन विहाले उठी स्नान गरी दिप, कलश, गणेशको पूजा गरी ढोकामा नाग टाँसाले वर्षभर घरमा नाग, सर्प र बिच्छीलगायतका जीवले दुःख नदिने विश्वास छ। साथै अग्नि, मेघ र चट्टाइको भयबाट पनि बच्न सकिन्छ भन्ने धार्मिक विश्वास गरिन्छ।

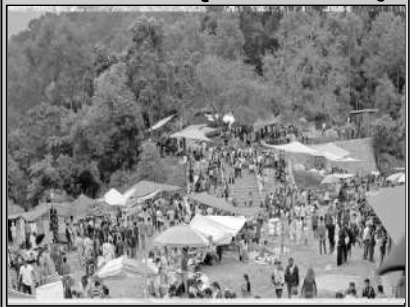


नागका बाइ नाम भए पनि आठ कूलका आठवटा नागको पूजा गर्ने वैदिक सनातनकालदेखि परम्परा छ। अनन्त, वासुकी, पद्म, महापद्म, तलक, कुलीर, कर्कट र शङ्ख गरी आठ नामलाई आजको दिन ङाहमण्य पुरोहितबाट पूजाआजा गरी घरको ढोकाभाथि टाँसिन्छ। आजको दिन घरमा नाग टाँसिँदै खेतबारीमा खनजोत गर्ने हुँदैन र नाग, सर्प लगायतका चिन्नने जनावरलाई मारु हुँदैन

भन्ने मान्यता छ। यस दिन घरका ढोकामा कागजका नागका तखिर टाँसेर पूजा गर्ने प्रचलन छ। तर बातावरण सन्तुलन कायम राख्न महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेको साँचीकैका (नाग) सर्प पछिल्लो समयमा भने मासिँदै गइरहेका छन्। नाग पुज्ने आएको हाम्रो समाजमा सर्प देखेकोबित्तिकै माने चल्न अर्कै छ। जसका कारण सर्पहरू जमिनबाट नासिँदै छन्। मानवीय कारण नै सर्प लोपोन्मुख बन्दै गएको अनुसन्धानकर्ताले बताएका छन्। 'सर्पले टोकेकोबित्तिकै मानिस मर्छ भन्ने परम्परागत धारणा मानिसमा छ,' सर्प र भ्यापुताको अध्ययन

गर्दै आएका गुल्मीका विष्णु अधिकारीले भने, 'यसले टोकेर मानिस मरिहाल्दैन। असावधानी अपनाउँदा र फारफुकमा लाग्दा जोखिम बढी हुन्छ।' त्यसमाथि सबै सर्प विषालु पनि नहुने भएकाले सावधानी अपनाउँदा र चाँडै अस्पताल पुग्दा विषालु सर्पले टोके पनि मानिसको ज्यान बच्ने उनले बताए। सर्प मांशहारी घसने प्रजातिमा पर्छ। लामो शरीर हुन्छ। खुट्टा हुँदैन। शुरुमा मान्छे देखा सर्प भाग्न छोड्छ। मानिसलाई कहिल्यै पनि सर्पले आक्रमण गर्दैन। आत्मरक्षाका लागि मात्रै सर्पले आक्रमण गर्ने गरेको

रम्भादेवीमा सांस्कृतिक महोत्सव हुने



पाप्या, साउन २४/जिल्लाको रम्भा गाउँपालिका-४, ताह्रको ऐतिहासिक धार्मिकस्थल रम्भादेवी मन्दिरस्थित नाचनडाँडामा भव्य सांस्कृतिक महोत्सव हुने भएको छ। सहयाता

रेसुङ्गामा साउन २६ देखि महायज्ञ हुने

सरस्वती बिशी
गुल्मी, साउन २३/जिल्लामा रहेको ऐतिहासिक तथा धार्मिक पवित्र तपोभूमी रेसुङ्गामा श्रीमद्भागवत पुराण सनाह ज्ञान महायज्ञ हुने भएको छ। रेसुङ्गा संरक्षण समितिको आयोजनामा साउन २६ देखि ३२ गतेसम्म महायज्ञ हुने भएको हो।



समितिले पत्रकार सम्मेलन गरी महायज्ञ सञ्चालनका बारेमा जानकारी गराएको छ। धार्मिक तथा पर्यटकीय क्षेत्र रेसुङ्गाको माहिरा विस्तार गर्न महायज्ञ सञ्चालन गर्न लागिपर्ने समितिका अध्यक्ष सुरेसचन्द्र भुसालले बताए। उनले भने 'रेसुङ्गा र भारतको अर्थोपयोगी रहेको पौराणिक सम्बन्धलाई थप प्रभावकारी बनाउँदै भारतीय धार्मिक व्यक्तित्व तथा पर्यटकलाई रेसुङ्गामा ल्याउन महायज्ञ गर्न लागेका हौं। महायज्ञको पूर्व सन्ध्यामा साउन २६ गते तम्घास बजारमा प्यालीसहित परिक्रम गरिने कार्यक्रम रहेको समितिका सचिव गोपाल पन्थीले बताए। महायज्ञमा प्रमुख कथा वाचकका रूपमा मठ जोगिनी बाडा

रेसुङ्गा क्षेत्रीय पूर्वाधार विकास, प्राचीन, ऐतिहासिक, धार्मिक, सामाजिक तथा पुरातात्विक महत्त्वका वस्तु र स्थानहरूको संरक्षण, सम्बर्द्धन र प्रचार-प्रसारको काम भइरहेको छ। रेसुङ्गा क्षेत्रमा धेरै पर्यटक भित्र्याउने उद्देश्यले रेसुङ्गा नगरपालिकाले 'जाडो हिउँ रेसुङ्गा' अभियान पनि सञ्चालन गरिरहेको छ। त्रेता युगमा रेसुङ्गा क्षेत्रमा ऋषि शङ्खे तपस्या गरेका थिए। अयोध्याका राजा दशरथलाई सन्तान नभएपछि रेसुङ्गा धाममा तपश्चर्या शृङ्खलालाई अयोध्या बोलाएर पुष्टि महायज्ञ गरेरमा सन्तान हुन्छ भन्ने राजा दशरथका गुरु ऋषिहरूको सल्लाह अनुसार ऋषि शङ्खेबाट पुष्टि महायज्ञ सञ्चालनको कथा वेद पुराणहरूमा उल्लेख छ। यज्ञका प्रभावले दशरथका छोरा राम, लक्ष्मण, भरत र शत्रुघन जन्मेको त्रेता युगको कथा पुराणहरूमा उल्लेख छ। धार्मिक मान्यताका आधारमा रेसुङ्गा धार्मिक हिसाबले निकै महत्त्वपूर्ण क्षेत्र मानिँदै आएको हो। यहाँ विभिन्न अवसरहरूमा परम्परागत मेलाहरू लाग्ने गर्दछन्।

सन्तोष चलचित्र मन्दिरमा...

सन्तोष चलचित्र मन्दिर तानसेनमा अत्याधिक दर्शकले मन पराएका कलाकार गौरव पहारी, सप्रता सापकाटा र बुद्धि तामाङको नेपाली चलचित्र 'बन्धारी सुन' भन्ध्याताका साथ दैनिक ३ शो प्रदर्शन भइरहेको छ। पहिलो शो : ११:३० बजे, दोस्रो शो : २:३० बजे र तेस्रो शो साँझ ५:३० बजे (नयाँ डल्की डिजिटल साउण्ड, न्यू प्रोजेक्टर र लक्जरी सिटमा)



सधैं एक्टिभ रहन चाहनुहुन्छ ?

नेपालीहरू चिया र कफीका सीखिन धेरै छन् । अधिकांशले हरेक दिनको सुरुवात चिया वा कफीको साथमा गर्छन् । तर खाली पेटमा क्याफिनको सेवनले पेट सम्बन्धी समस्या निम्त्याउन सक्छ । यसले व्यक्तिको ऊर्जामा पनि असर पार्न सक्छ । यस्तो अवस्थामा विहान उठ्ने बित्तिकै के खाने त ? स्वस्थ रहन दिनको सुरुवात केबाट गर्ने त ? यो प्रश्न धेरैको मनमा आउन सक्छ । दिनभर सक्रिय रहन स्वस्थ घरेलु पेय पदार्थ सेवन गर्नुपर्छ भनेर विज्ञहरू भन्छन् । पोष्टिक तत्वहरूले भरिपूर्ण यी पेयहरूले वर्षाको समयमा हामीलाई ताजा र हाइड्रेटेड राख्न मद्दत गर्छ । यसले दिनभर सक्रिय रहन पनि सघाउँछ । तपाईं पनि दिनभर ऊर्जावान् रहन चाहनु हुन्छ भने घरेलै बनाएर यी एनर्जी ड्रिङ्स पिउन सक्नु हुन्छ ।



बनसोको जुस : स्वादमा अमिलो हुने अमलाको जुस हरेक मौसममा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन उत्कृष्ट विकल्प हो । अमलामा प्रशस्त मात्रामा भिटामिन सी पाइन्छ । यसले छाला र कपाललाई धेरै फाइदा पुऱ्याउँछ । मन पर्छ भने अमलाको जुसमा काँको, ज्वान् र अदुवा मिसाएर पनि पिउन सकिन्छ ।

गाजरको जुस : आफूलाई दिनभर सक्रिय राख्न गाजरको जुस अर्को राम्रो

विकल्प हो । यसबाट पोटासियम र भिटामिन सी त पाइन्छ नै प्रोभिटामिन ए पनि प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ । गाजरको जुस पिउनले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ भने यसले आँखा र छालाको स्वास्थ्यमा पनि निकै फाइदा पुऱ्याउँछ ।

स्वाउको जुस : सक्रिय रहन स्वाउको जुस अर्को राम्रो विकल्प हो । स्वाउ र यसको जुसमा भिटामिन फाइबर र एन्टिअक्सिडेन्ट प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ । स्वाउमा पाइने फाइबरले पेटको स्वास्थ्यमा सुधार गर्छ ।

सुन्तलाको जुस : विह्रहरूका अनुसार भिटामिन सीले भरपूर सुन्तलाको जुसमा

रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने क्षमता हुन्छ । वाल्मवमा जो जुस प्राकृतिक एनर्जी बूस्टरको रूपमा काम गर्दछ । यसको सेवनले तपाईं कयौं घण्टासम्म तरौतामा महसुस गर्न सक्नु । यसलाई घरमा सजिलै तयार पारेर पिउन सकिन्छ ।

कागती पानी : गर्मी मात्रै होइन वर्षायाममा पनि कागती पानी पिउन सकिन्छ । कागतीमा पाइने भिटामिन सीले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ । मन पर्छ भने यो जुसमा पुदिनाको पात र थोरै मह मिसाएर पनि खान सकिन्छ ।

-रातोपती उदकम

के तपाईंको घरमा तुलसीको बिरुवा छ ?



तुलसीको बोटलाई सनातन धर्मको सबैभन्दा पवित्र बिरुवा मानिन्छ । यसमा लक्ष्मीको बास हुने र घरमा रोप्या शुभफल प्राप्त हुने जनविश्वास रहेको पाइन्छ । भगवान विष्णुको आराधना गर्दा यसको ठूलो महत्त्व छ । हिन्दू धर्ममा यसलाई हरेक दिन आँगनमा रोपेर पूजा गरिन्छ । यसका साथै वास्तुशास्त्रमा पनि तुलसीको बिरुवालाई घरको लागि निकै शुभ मानिन्छ । यस्तो अवस्थामा यदि तपाईं पनि आफ्नो घरमा तुलसीको बिरुवा लगाउन चाहनुहुन्छ भने तपाईंले यसको विषय जान्नु पर्छ । तुलसीलाई माताको रूप मानिन्छ र यस सम्बन्धमा घरमा यसको बिरुवा लगाउनुअघि केही कुरामा ध्यान दिनु आवश्यक छ । आउनुहोस् तुलसीको बोटका सम्बन्धित केही महत्त्वपूर्ण कुराहरू ।

यी कुराहरूलाई ध्यानमा राख्नुहोस् : हरेक दिन विहान र बेलुका तुलसीको अगाडि दीप बाल्नुहोस् । दैनिक पानी चढाउनुहोस् । तुलसीको बिरुवालाई घाममा राख्नुहोस्, जसले गर्दा यसको पूर्ण विकास हुन्छ । बरपरको सरसफाई राख्नुहोस् । दैनिक ३, ५, ७ पटक पारिकाम गर्नुहोस्, यसले घरबाट

नकारात्मक ऊर्जा हट्छ । तुलसीको बोटलाई फोहोर हातले कर्हच्यै नछुनुहोस् । तुलसीको पात तोड्नु भन्दा पहिले यसलाई नार्द नमस्कार गर्नुहोस्/एकादशी, पूर्णिमा र आइतवारमा तुलसीदलका दिन तुलसी नतोड्नुहोस् । महिनावारी हुँदा महिलाले तुलसीको बोट नछुनुहोस् ।

ससुरी गर्नुहोस् तुलसीको पूजा : सफा ठाउँमा भाँडोमा तुलसीको बोट रोप्नुहोस् । उनीहरूलाई पानी चढाउनुहोस् र कुमकुम तिलक लगाउनुहोस् । फूलको माला अर्पण गर्नुहोस् । तिनीहरूको अगाडि देसी पिउको दियो बाल्नुहोस् । त्यसपछि फलफूल, मिठाई आदि चढाउनुहोस् । माताको वैदिक मन्त्र जप गरेर प्रार्थना गर्नुहोस् । अन्तमा आरती साँग साथै पुरा पूजा गर्नुहोस् । पुजाको समयमा आफ्नो गल्लिको लागि माफी माग्नुहोस् ।

यस दिन तुलसीको बोट रोप्नुहोस् : शास्त्रमा भनिएको छ कि तुलसीको बोट रोप्नको लागि शुभ दिनलाई ध्यानमा राख्नुपर्छ । बिहीवार र शुक्रवार तुलसीको बिरुवा रोप्ने दिन निकै शुभ मानिन्छ । यस बाहेक चैत्र महिनाको बिहीवार वा शुक्रवार घरमा ल्याई रोप्या

विशेष लाभ मिल्छ र परिवारमा सुख-समृद्धि कायम रहन्छ । यसका साथै शनिवार पनि तुलसीको बिरुवा रोप्न सकिन्छ । यस दिन विहान तुलसीको बिरुवा लगाउनुहोस्, घरको आर्थिक समस्याको अन्त्य हुन्छ । यो महिनामा तुलसी रोप्नु शुभ मानिन्छ, तुलसीको बिरुवा रोप्नुलाई शुभ दिनका साथै शुभ महिना मान्न उचित मानिन्छ । अक्टोबर, नोभेम्बर र फेब्रुअरीमा तुलसीको बिरुवा रोप्न सक्नुहुन्छ । यी महिनाहरूमा मोसम न त धेरै चिसो हुन्छ न धेरै तातो हुन्छ । यस्तो अवस्थामा तुलसीको बिरुवा रोप्यो हस्तियो ।

यी दिनमा तुलसीको बिरुवा रोप्नु हुँदैन : शास्त्रमा भनिएको छ कि संक्रान्त, आइतवार र बुधवारमा तुलसीको बिरुवा पटकै पनि रोप्नु हुँदैन । आजको दिनमा तुलसीको बिरुवा रोप्न बर्जित मानिन्छ । यस बाहेक तुलसीको बिरुवा रोप्नका लागि एकादशीको दिन पनि उचित मानिँदैन । यस दिन तुलसीको बिरुवा घरमा ल्याई रोप्नु हुँदैन । यसले व्यक्तिको परिवारमा समस्या निम्त्याउँछ र अशुभ परिणाम निम्त्याउँछ ।

-विश्वी नैपाल उदकम

जाइफलको आयुर्वेदमा के महत्त्व छ ?

मासुमा थोरै जाइफल मिसाइदिनुपर्छ, स्वाद र सुगन्ध दोब्बर हुन्छ । मासु मात्र होइन, अरु फोलिलो खाने कुरामा जाइफल प्रयोग गर्न सकिन्छ । जाइफललाई आयुर्वेद तथा संस्कृतमा 'जाति फल' भनिन्छ । जाति फलभित्र हुने कडा भागलाई सामान्य भाषामा जाइफल भनिन्छ । यसको स्वाद तीतो र पीरो हुन्छ । यसले शरीरमा गर्मी उत्पन्न गराउँछ । जाइफलको धुलो मसला वा औषधिको रूपमा प्रयोग मात्र गरिँदैन । यसबाट तेल र परफ्युम पनि तयार हुन्छ । जाइफलको प्रयोगले स्वास्थ्यलाई धेरै फाइदा गर्ने भाएकाले आयुर्वेदमा यसलाई बहुउपयोगी जडीबुटी मानिन्छ ।



एउटा रुखमा दुई हजारभन्दा बढी जाइफल फलछ । यो फल सुरुको काँचो अवस्थामा पहेंलो रङको हुन्छ । जब यसको रुखमा पहेंलो रङको फूल फकिन थाल्छ, यसको सुन्दरता थप बढ्छ । राम्रोसँग पाकेपछि यसको बाहिरको भाग खस्रो हुन्छ । पाकेपछि यसलाई सुकाइन्छ । यो फललाई सुक्न मात्र दुई महिना लाग्छ । ज्वलामुखी भएका क्षेत्रमा यसको उत्पादन बढी हुन्छ । यसको आश्चर्य लाग्ने कुरा भनेको यसको भाले पोथी दुवै जात हुन्छ । जुन भिन्न भिन्न फलछ । यसमा के कस्ता तत्व पाइन्छ ? यसमा एन्टिअक्सिडेन्ट, एन्टिडायबेटिक, एन्टिहाइपरलिटी, एन्टि-इन्फ्लामेटरी र एनालजेसिक, माइलिस्टिसिन, ट्राइमाइ युजामोल रसायनिक तत्व पाइन्छ । भिटामिन सी, बी, बी १२, सोडियम, पोटासियम, आइरन, म्याग्नेसियम र खनिज पनि प्रचुर मात्रामा पाइन्छ ।

जाइफलको रोचक इतिहास
पहिलो शताब्दीमा यसको बिरुवा रोममा देखिएको थियो । छैटौँ शताब्दीमा अरब व्यापारीले यसलाई कोन्स्टेन्टिनोपल भित्र्याए । त्यस समयमा 'उच्च युद्ध' चलिरहेको थियो । जसमा धेरै मांसिभ मारिएका थिए । यसैबीच ब्रिटिश इस्ट इन्डिया कम्पनीले जाइफलको बिरुवालाई कोन्स्टेन्टिनोपलबाट भारत ल्याउँदै अन्य देशमा पठाउने गरेको थियो । जसकारण भारतबाट एसियाली मुलुकमा जाइफल फैलिएको पाइन्छ । 'ग्रीन गोल्ड' भनिने यस बिरुवा इण्डोनेसियामा उत्पत्ति भएको मानिन्छ । जाइफलको बिरुवा रोपेको पाँच वर्षमा बल फूल फल्छ । र, खर परिपक्व हुन १५ वर्ष लाग्छ । जब यो रुखको रूपमा बढ्छ, तब ५० वर्षसम्म फल लाग्छ । एउटा रुखमा दुई हजारभन्दा बढी जाइफल फल्छ । यो फल सुरुको काँचो अवस्थामा पहेंलो रङको हुन्छ । जब यसको रुखमा पहेंलो रङको फूल फकिन थाल्छ, यसको सुन्दरता थप बढ्छ । राम्रोसँग पाकेपछि यसको बाहिरको भाग खस्रो हुन्छ । पाकेपछि यसलाई सुकाइन्छ । यो फललाई सुक्न मात्र दुई महिना लाग्छ । ज्वलामुखी भएका क्षेत्रमा यसको उत्पादन बढी हुन्छ । यसको आश्चर्य लाग्ने कुरा भनेको यसको भाले पोथी दुवै जात हुन्छ । जुन भिन्न भिन्न फलछ ।

यसमा के कस्ता तत्व पाइन्छ ?
यसमा एन्टिअक्सिडेन्ट, एन्टिडायबेटिक, एन्टिहाइपरलिटी, एन्टि-इन्फ्लामेटरी र एनालजेसिक, माइलिस्टिसिन, ट्राइमाइ युजामोल रसायनिक तत्व पाइन्छ । भिटामिन सी, बी, बी १२, सोडियम, पोटासियम, आइरन, म्याग्नेसियम र खनिज पनि प्रचुर मात्रामा पाइन्छ । यसमा हुने एन्टि-हाइपरलिटी तत्वले लिपिड (कोलेस्ट्रॉल) बढेको अवस्थामा घटाउन काम गर्छ । एन्टि-इन्फ्लामेटरी र एनालजेसिक तत्वले दुखाइ र अंग सुनिएको काम गर्छ । र, एन्टि-डायबेटिकले शरीरमा ब्लड सुगर नियन्त्रण गर्छ ।

के छुन फाइदा ?
पुरानो शरीरमा श्रुक्राणु बन्ने प्रक्रिया कम भयो वा वीर्यको संख्या पालियो भने जाइफलको सेवन उपयोगी हुन्छ । जाइफलले यौन शक्ति बढाउने धेरैजसो अध्ययनमा उल्लेख गरिएको छ । नैसर्गिक मेडिसिन इन्स्टिच्यूटमा प्रकाशित अध्ययनअनुसार यसमा उत्तेजित पार्ने तत्व हुन्छ । जसकारण यसको प्रयोग दिनेहरू मात्र गर्ने हो भने पुरुषमा उत्तेजना, यौन इच्छा ल्याई यौन शक्ति बढाउँछ । अफ्रिकामा जाइफल हालै एक पारम्परिक खाद्य पदार्थ 'पोरेज' तयार गरिन्छ । सो पकवान यौन इच्छामा रूचि नहुने महिलालाई औषधिको रूपमा दिइन्छ । किनकि जाइफलमा उत्तेजक पदार्थ तत्व हुन्छ ।

बौन टपिक : जाइफललाई रोमन र ग्रीक सभ्यतामा मस्तिष्कको टोनिङको रूपमा प्रयोग गरिन्थ्यो । अर्थात् यसको सेवनले थकान र तनाव कम गर्न गरी मस्तिष्कलाई आराम दिन्छ । यसले एकाग्रता पनि बढाउँछ ।

दुखाइ निवारक : जाइफल दुखाइ कम गर्न प्रयोग गर्न सकिन्छ । प्राचीन चिनियाँ औषधिहरूमा जाइफलको प्रयोग शीर्ष स्थानमा रहेको पाइएको छ । आज पनि जाइफलको तेल जोनी दुखाइ, मांसपेशी दुखाइ र बाधरोगमा राहत पाउन उत्कृष्ट मानिन्छ ।

अपच : नेपालमा शताब्दीयौँदेखि अपचबाट छुटकारा पाउन जाइफलको प्रयोग हुँदै आएको छ । पखाला, कब्जियत र बान्ताको समस्या जाइफल खानु लाभदायक मानिन्छ । पेट फुल्ने समस्याबाट छुटकारा पाउन पनि जाइफलको प्रयोग गरिन्छ । यसले पेटको जुका मार्न एन्टिपेप्टिको रूपमा काम गर्छ ।

सासको दुर्गन्ध हटाउन : जाइफललाई धुलोको रूपमा प्रयोग गरेर सासको दुर्गन्ध हटाउन सकिन्छ । यसमा हुने एन्टिब्याक्टेरियल गुणले मुखमा हुने कीटाणुनाई नष्ट गर्छ ।

कलेबो र भिरगौला सफा राख्न : धेरै प्रकारका विषाक्त पदार्थ खानाबाट शरीरमा प्रवेश गर्न सक्छ । दूषित हावापानी, सुतीजन्य पदार्थको सेवन र मखपानले पनि शरीरमा जटिल विषाक्त पदार्थ छोइन्छ । जाइफलले यसबाट छुटकारा पाउन जाइफलले मद्दत गर्छ । शरीरबाट विषाक्त पदार्थ बाहिर निकाल्ने बित्तिकै यसले कलेबो र भिरगौला स्वास्थ्यमा सुधार आउँछ ।

यसमा एन्टिअक्सिडेन्ट, एन्टिडायबेटिक, एन्टिहाइपरलिटी, एन्टि-इन्फ्लामेटरी र एनालजेसिक, माइलिस्टिसिन, ट्राइमाइ युजामोल रसायनिक तत्व पाइन्छ ।

यसको तेलले दुखाइमा राहत दिन्छ । यसको छालामा हुने घाउ र खटोरा तथा डण्डीफोरेमा प्रयोग हुन्छ । यो तेल १५ पोथी भन्दा बढी लगाउनु हुँदैन । स्वाद र स्वास्थ्यका लागि राम्रो हो भन्दाया अत्यधिक खान भने हुँदैन । एक ग्रामभन्दा बढी खाएमा विषाक्त लक्षण देखिन्छ ।

साता बढी बरपा देखाउने साइड इफेक्ट : अत्यधिक खाएमा शरीरलाई गर्मी गर्ने, भ्रम सिर्जना गर्ने, मुटुको दर अनियमित हुने, मुख सुख्खा गराउने र चक्कर लाग्ने हुनसक्छ । पछिल्ला केही अध्ययनले यसको साथमा बढी भएमा निःसन्तानपनको जोखिम गराउने समेत देखिएको छ ।

कसले खान हुँदैन ?
यदि एलर्जी आइरने समस्या छ भने यो औषधि खानु हुँदैन । त्यस्तै, यसमा गर्भाशयलाई उत्तेजित गर्ने तत्व हुन्छ । जस कारण गर्भ बसेको ३ महिनासम्म जाइफल खाँदैन । त्यस्तै, रगत पातलो गर्ने औषधि खाएकाले र डिप्रेसनको औषधि खाएकोहरूले जाइफल नखानु उचित हुन्छ ।

नवसाइन खबर उदकम

बौन टपिक : जाइफललाई रोमन र ग्रीक सभ्यतामा मस्तिष्कको टोनिङको रूपमा प्रयोग गरिन्थ्यो । अर्थात् यसको सेवनले थकान र तनाव कम गर्न गरी मस्तिष्कलाई आराम दिन्छ । यसले एकाग्रता पनि बढाउँछ ।

आदिवासी जनजाति दिवस मनाउँदै गीत संगीतमा चम्किएका श्रीकृष्ण

पाल्पा, साउन २४/सदाकै यसपटक पनि अगस्त नौ मा विश्वभरि आदिवासी दिवस मनाइँदैछ । नेपालमा पनि आज विभिन्न ताम्रमासय यो दिवस मनाउन लागिएको हो ।

सन् १९९४ डिसेम्बर २३ को संयुक्त राष्ट्रसंघको साधारणसभाले अगस्त ९ तारिखलाई अन्तर्राष्ट्रिय आदिवासी दिवसका रूपमा मनाउने अवधारणा अगाडि बढाएको हो । संयुक्त राष्ट्रसंघले यसअघि नै सन् १९९४ देखि सन् २००४ सम्म आदिवासी दशकका रूपमा 'कर्म र मर्यादाका लागि दशक' नाराका साथ अह्वान गरेको थियो । उक्त दिवसका लागि संयुक्त राष्ट्रसंघको लोगोलाई बङ्गलादेशका कलाकार रिचन देवानले तयार पारेका हुन् । सो लोगोमा हरियो पातका दुई कानजस्तो आकृतिले पृथ्वीलाई दुईपट्टिबाट घेरेको देखिन्छ । सोही सन्दर्भ पारेर नेपाल आदिवासी जनजाति पत्रकार महासंघ (फोनिज)ले विभिन्न कार्यक्रम गर्ने गरेको छ ।

नेपालमा आदिवासी जनजातिहरूले राज्यबाट आदिवासी जनजातिको मान्यता पाएको धेरै भएको छैन । २०५४ मा जनजाति विकास समिति गठनपछि आदिवासीहरूले राज्यबाट आदिवासीको मान्यता पाएका



विश्व आदिवासी दिवस

थिए । पछिल्लो सार्वजनिक तय्याङ्कलाई केलाएर हेर्दा विश्वको कुल जनसंख्याको ५ प्रतिशत हिस्सा आदिवासीहरूले ओगटेको देखिन्छ भने विश्वभरका गरिबहरूको कुल संख्यामध्ये १५ प्रतिशत आदिवासीहरूको भागमा परेको छ । अफ त्यसमा पनि आदिवासी महिलाहरूको अवस्था त कहालीलाग्दो नै छ । उल्लेखित तय्याङ्कै आधारमा आदिवासीहरूलाई अर्कैसम्म पनि गरिब वर्गमै गणना गर्ने गरेको देखिन्छ । आदिवासी जनजातिहरूले आफ्नो हकअधिकारका लागि धेरै लामो समयसम्म

आन्दोलनलाई अघि बढाउँदै आएका छन् र पनि अहिलेसम्म उनीहरूको अधिकारको सुनिश्चितता नभएको अवस्था छ । सवैघानिक प्राबधानका रूपमा कुनै पनि जातजाति, समुदाय, वर्गलाई भेदभाव गर्नु कानुनी अपराध भनिएको छ, तर पनि सामाजिकरूपमा आदिवासी जनजातिहरूप्रति समाज व्यवहार हुन नसकेको पाइएको छ । आदिवासी जनजातिहरूप्रति राज्यले गर्ने जातीय, भाषिक, धार्मिक, सांस्कृतिक विभेदको पुनर्वृत्ति भएको नदेखिँदा अर्कै पनि संघर्षमा छन् ।

पाल्पा, साउन २४/गीत, संगीत क्षेत्रको चिरपरिचित नाम हो श्रीकृष्ण श्रेणी (भण्डारी) । पाल्पाको तानसेन नगरपालिका-८ कार्कीडाँडामा बुढा तेजबहादुर भण्डारी र आमा चम्पा भण्डारीको सुपुत्रका रूपमा जन्मिएका श्रेणीलाई अत्यन्त कर्णप्रिय स्वरका रूपमा सबैले चिन्ने गर्दछन् । विशेषतः उनलाई संगीत क्षेत्रमा गायक तथा गीतकारका रूपमा समेत चिन्ने गरिन्छ ।

गीत संगीतको क्षेत्रमा आफूलाई समर्पित गरेका उनले नेपाली गीत संस्कृतिलाई जीवन्त राख्न महत्वपूर्ण भूमिका खेलेका छन् । स्कूल पढाइतिर नै गीत गाउन रुची राख्ने श्रेणी पछिल्लो समय राष्ट्रिय, अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमै ब्यापी कमाउन सफल भएका छन् ।

२०६० सालदेखि सांगीतिक क्षेत्रमा प्रवेश गरेका उनी दर्जागीत निकालेर दर्शकहरूको मन मनमा बस्न सफल भएका छन् । मुस्ताक दिनहरूमा दोहोरी साँफेमा गीत गाउनेदेखि मेला महोत्सवमा पुगेर दर्शकलाई मनोरञ्जन प्रदान गर्ने गर्थे । त्यसका अलावा उनले नयाँ गीतमा संगीत भन्ने र स्टुडियोमा गीत गाउन समेत सुरु गरेका थिए । श्रेणीले लोक, आधुनिक जस्ता विधामा गीत गाउँदै आएका छन् ।

आँफूको छल्लको नामक गीतबाट औपचारिक रूपमा गायक एवं संगीतकारको रूपमा आफ्नो पहिचान बनाएका श्रेणीका लोक दोहोरी गीतहरू रोधी घरमा, लाल्टिने बालेर, पानी विशुलीको, लेकैमा शिर, साईलीको भग्ने, मोबाईलको ब्याट्री लो बैसक्यो, आधुनिकतर्फ राम हो भुम्मा हो, मौसमले च्यालेञ्ज गर्यो लगायत आधा दर्जन सुगम संगीत गीतहरू चर्चामा रहन सफल भए । बहुप्रतिभाशाली व्यक्ति श्रीकृष्णले ३ दर्जन जती कलाकारहरूलाई सर्वकका रूपमा स्थापित बनाउन सफल समेत भएका छन् । उनले सयौं गीतहरूमा शब्द लेख्ने, संगीत भन्ने, स्वर दिने गरेका छन् भने केही गीतहरूमा अभिनय समेत गरेका छन् । सांगीतिक कार्यक्रमका लागि देशका प्रायः सबै जिल्लाको भ्रमण गरेका श्रेणी विभिन्न देशमा समेत पुगेका छन् । अहिले उनले महिलाहरूको



महान पर्व हरितालिका तीजलाई लक्षित गरी केही गीतहरू र अन्य गीत गरेर आधा दर्जन भन्दा बढी गीतहरू बजारमा ल्याउन लागेको एनजेडीसँग बताएका छन् । उनको घरमा पहिला देखी नै सांगीतिक माहोल रहेको थियो । त्यसैले गर्दा उनलाई सांगीतिक क्षेत्रमा परिवारबाट पुर्ण साथ सपोर्ट रहेको बताउँछन् । सांगीतिक रूपमा अगाडि बढ्न अहिलेको जस्तो सामाजिक सञ्जाल र डिजिटल प्रविधि नहुँदा पनि उनी संघर्ष गर्दै यहाँसम्म आएको स्मरण गर्छन् । पछिल्लो समय सांगीतिक क्षेत्रमा संगीत नै संगीत जस्तो र दाल, भात र बास बस्नको लागि जस्तो भएको अनि गीत संगीतमा पैसा कै लागि छाडा गीत बनाएर डलरको खेती गरेको उनको गुनासो छ । सामान्य अडियो क्यासेट, भिसिडी हुँदै सि.आर.बि.टी. तथा पि.आर.बि.टी. र हाल टिकटक अनि रिलसम्म आउँदा प्रविधीको धेरै विकास भएको उनी बताउँछन् । प्रविधीको सकारात्मक तरिकामै सुदुपुर्ण उनको परिवारबाट पुर्ण साथ सपोर्ट रहेको बताउँछन् । सांगीतिक रूपमा अगाडि बढ्न अहिलेको जस्तो सामाजिक सञ्जाल र डिजिटल प्रविधि नहुँदा पनि उनी संघर्ष गर्दै यहाँसम्म आएको स्मरण गर्छन् । पछिल्लो समय सांगीतिक क्षेत्रमा संगीत नै संगीत जस्तो र दाल, भात र बास बस्नको लागि जस्तो भएको अनि गीत संगीतमा पैसा कै लागि छाडा गीत

तानसेनमा मगर राष्ट्रिय मुक्तिमोर्चाको भेला

पाल्पा, साउन २४/नेकपा (माओवादी केन्द्र) निकट मगर राष्ट्रिय मुक्तिमोर्चाको नगर भेला तानसेनमा भएको छ । मोर्चालाई थप सशक्त र बलियो बनाएर लैजाने उद्देश्यले तानसेन नगरको भेला भएको हो ।

भेलालाई नेकपा (माओवादी केन्द्र) का केन्द्रीय सदस्य अनिल किशोर घिमिरे, विशिष्ट अतिथि मगर राष्ट्रिय मुक्तिमोर्चाकी केन्द्रीय उपाध्यक्षा लिना सोमइ, तानसेन नगरपालिका उपासमुख प्रतीक्षा सिंजाली, नेकपा माओवादी केन्द्र पाल्पाका सचिव मधुरा ढकान, नगर सचिव नवराज बस्न्याल लगायतले सम्बोधन गरेका थिए । सम्बोधन गर्दै उनीहरूले पार्टीलाई बलियो बनाएर



लैजान मुक्तिमोर्चा थप चलायमान र क्रियाशिल भएर लागुपर्नेमा जोड दिएका थिए ।

भेलाको भिन्नबहादुर बुचा

मगरको अध्यक्षतामा २५ सदस्यीय नगर समिति गठन गरेको छ । जहरसिंह सारुको अध्यक्षता, हुमबहादुर बुचा मगरको सञ्चालनमा भेला भएको थियो ।

रम्भादेवीमा सांस्कृतिक...

...महोत्सवमा स्थानीय मौलिक कला संस्कृतिसँगै चर्चित तथा लोकप्रिय राष्ट्रिय कलाकारहरूको प्रस्तुति रहने छ । स्थानीय कला सांस्कृतिको संरक्षणसँगै पर्यटकीय स्थललाई थप चलायमान बनाउन महोत्सव आयोजना गर्न लागिएको महोत्सवका संयोजक तथा वरिष्ठ कलाकार दुर्गा रायमाझीले बताए । उनले रम्भादेवीप्रति आस्था राख्ने देश तथा विदेशमा रहेका सबैलाई महोत्सवमा सहभागी हुन अनुरोध गरे । महोत्सवका लागि जिल्लाका दशवटै स्थानीय तह र जनप्रतिनिधिहरूले सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता जनाएका छन् । विगतमा धार्मिक भेला, महोत्सव हुँदै आए पनि अहिले भने विस्तारै कम हुँदै गएका छन् । सुन सान बन्दै गएको पर्यटकीयस्थललाई थप गुञ्जार बनाउन महोत्सव हुन लागेको हो । रम्भादेवी

क्षेत्र सरकारले घोषणा गरेको १०० गन्तव्यस्थल मध्येको एक हो । यस क्षेत्रको आस्थाको केन्द्रको रूपमा रहेको रम्भादेवी मन्दिर रहेको ठाउँलाई रम्भा पानी पनि भन्ने गरिन्छ । त्रेता युगमा भगवान् राम र सित्त मुक्तिनाथको यात्रा गर्ने क्रममा रामपुर हुँदै राम्दी जाँदा त्यही जङ्गलमा आउँपुग्दा सित्तलाई पानी प्यास लागेको र पानी खोज्दा कतै नभेटेपछि रामले बाणले हानेर पानी उत्पन्न गरेको हुनाले रामबाण पानी, रामबाण पानी भन्दा भन्दै रम्भापानी रहन गएको हो भन्ने किंवदन्ती छ । रम्भादेवीको भाकल गरेमा मारोको वा चित्तएको पुग्छ भन्ने विश्वासले भाकल गर्ने र भाकल पुरा भएपछि भाकल गरे अनुसार भेटा, फूलपाती, अक्षता, ध्वजा, लिंगा, रोट वा पञ्चवली दिने चलन रही आएको छ ।

निक्षेप उपरको हकदावी सम्बन्धी ३५ दिने सूचना
(प्रकाशित मिति : २०८१/०४/२५)

श्री तारा पति भट्टराईकी बुढारी, यत्न प्रसाद भट्टराईकी पत्नी,पाल्पा जिल्ला तानसेन न.पा. वडा नं. ९, स्यादी ठेगाना भई पाल्पा जिल्ला तानसेन न.पा. वडा नं. ९ बस्ने ना.प्र.प.नं. २/४२४, (पाल्पा) भएकी श्रीमती **पेमकला भट्टराई** को नाममा यस विकास बैकको **तानसेन, पाल्पा** शाखा कार्यालयमा बचत खाता नं. ००६०१३००६७००००००१ रहेकोमा निजको मिति २०८०/०४/२१ मा मृत्यु भएको र निज मृतक पेमकला भट्टराईको नाममा यस विकास बैकमा रहेको माथि उल्लिखित खाताको रकम भूक्तानीको माग गर्दै पाल्पा जिल्ला तानसेन न.पा. वडा नं. ९ बस्ने मृतक **पेमकला भट्टराई**को छोरा नाता पुर्ण **युवराज भट्टराई**ले मृतकको मृत्युदत्त प्रमाण-पत्र (वर्त नं. २०१११००७०२०८८-२) र अन्य आवश्यक कागजात सहित यस विकास बैकमा निवेदन पेश गर्नु भएकोले उक्त रकममा अन्य कसैको हकदावी लाग्ने भए चुचना प्रकाशन भएको मितिले ३५ दिनभित्र यस विकास बैकमा आवश्यक सबूत प्रमाणका कागजात सहित निवेदन दिनुहुन अनुरोध छ । अन्यथा तोकिएको समयभित्र निवेदन पेश नभएमा प्रचलित बैंक तथा वित्तीय संस्था सम्बन्धी ऐन, २०७३ को दफा १११ बमोजिम निज निवेदक श्री युवराज भट्टराईलाई उल्लिखित व्यक्तिको खाताको रकम मुक्तानी भैजाने व्यहोराको लागि यो चुचना प्रकाशित गरिएको छ ।

गारिमा विकास बैक लिमिटेड
Garima Bikas Bank Limited

सुर्तीजन्य पदार्थका तत्कालिन असर

- सुर्तीजन्य पदार्थको सेवनले :
- भ्रुम्म पार्ने
 - मस्तिष्क सुस्त हुने
 - रक्तनलीमा बोसोजन्य पदार्थ (कोरस्टेरोल) को मात्रा बढ्ने
 - आँखा, घाँटी र मुखमा अप्स्यारो महसुश हुने
 - हात काम्ने
 - पेटमा अम्लको मात्रा बढ्ने
 - छाालाको तापक्रम घट्ने
 - मुटुको धड्कन बढ्ने
- जस्ता तत्कालिन असरहरू देखिन सक्ने भएकाले सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन नगरौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

हरेक प्रहरका ताजा समाचारका लागि www.shitalpati.com क्लिक गर्नुहोस् ।

जपजन्चेतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाइट
शितलपाटी .कम
www.shitalpati.com डिजिटल पत्रिका